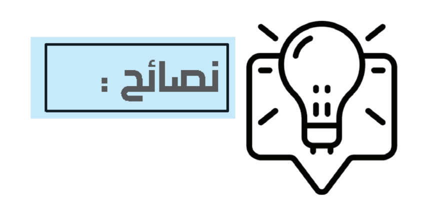
- **نظام غذائي (1540 سعر حراري ، 1110ملغم صوديوم، 2920ملغم بوتاسيوم، 1210ملغم فسفور ) :**

- **الفطور** : نصف كوب حليب + ملعقة كبيرة عسل + تفاحة + بيضة مسلوقة + 60 غم خبز ابيض + ملعقة صغيرة زيت زيتون + شرحات خيار وخس + قطعة جبنة بيضاء حلوة ( بحجم علبة الكبريت) .
- **وجبة خفيفة** : تفاحة .
- **الغداء** : كوب خضار مطبوخة ( بامية ) + كوب أرز + فخذة دجاج .
- **وجبة خفيفة** : حبة أجاص + نصف كوب ذرة .
- **العشاء** : نصف كوب لبن رائب + نصف كوب كوسا مسلوقة مع الثوم المقلي بملعقة صغيرة من زيت الزيتون + 2 ملعقة كبيرة لبنة .




- تناول أي نوع من الأرز الأبيض مسموح بالكميات التي يحتاجها جسم المريض حوالي كوب إلى كوب ونصف ، لكن دون الخضار الموضوعة على الأرز .
- ينصح بتقليل كمية المقلوبة والقدرة قدر الامكان لإحتوائها على كمية دهون وزيوت عالية .
- استخدام طرق تقليل البوتاسيوم
- الابتعاد عن الخضار الورقية الخضراء جميعها مثل الملوخية والسبانخ والخبيزة ، لكن ممكن تناول الخس.
- استبدال الأرز البني وخبز القمح بالأرز الأبيض والخبز الأبيض.
- الابتعاد عن صلصة البندورة لإحتوائها على كمية كبيرة من البوتاسيوم .
- تناول محاشي الباذنجان والكوسا بأي كمية بدون شوربة اللبن .
- الابتعاد عن القلي قدر الإمكان.
- تقليل كمية السوائل قدر الإمكان.
- يفضل تقطيع الخضار الى قطع صغيرة وسلقها ، ثم التخلص من ماء السلق للتخفيف من البوتاسيوم .
- يفضل تناول صدر الدجاج بدل الفخذة .